

2015年 栗東100歳大学 1期生 カリキュラム

回	実施日	項目	カリキュラム内容	講師担当	場所	備考
1、総論						
1	9月19日	土	現代社会と老い 人生100歳時代	総研	JA 桃李館	プレ講座として一般公開
2、基礎-I 健康づくり						
2	10月8日	木	福祉の実態-1 我が国の福祉の課題	総研	コミセン大宝東	
3	10月15日	木	運動-2 実技 認知予防・筋トレ・自律神経=メンテ(ユグニサイズ)	総研	コミセン大宝東	
4	10月22日	木	運動-5 実技 笑い与健康	長寿	コミセン大宝東	
5	10月29日	木	運動-3 実技 なぜ、今地域包括ケアシステムか? ノルディック・ウォーク実技	総研	コミセン大宝東	
6	11月5日	木	生きがい-2 実技 タッピング	総研	コミセン治田	
7	11月12日	木	高齢者福祉の現状及び今後、地域での互助の取り組みが必要であること	長寿	コミセン治田	
8	11月19日	木	3)健康診断 がん予防と健康診断	長寿	コミセン治田	
9	11月26日	木	栄養-2 メタボと食事 参加型研修	長寿	コミセン治田	
10	12月3日	木	栄養-3 実技 いきいき百歳体操	長寿	コミセン治田	
11	12月11日	金	1)運動-1 老いのメカニズム	総研	歴史民族博物館	一般公開講座
12	12月17日	木	2)栄養-1 老いと食事	総研	コミセン治田	
回	実施予定日	項目	カリキュラム内容	講師担当	場所	
3、基礎-II 生きがいづくり						
13	1月14日	木	生きがい-1 実技 福祉と「農」	総研	コミセン金勝	
14	1月21日	木	地域の実態-3 実技 地域の福祉課題 アンケート実施(1月28日回収)	長寿	コミセン金勝	
15	1月28日	木	生きがい-3 実技 地域活動への参加(ちよこつとサービス 元気会) アンケート回収	総研	コミセン金勝	
16	2月4日	木	生きがい-4 自治会の現状と課題	長寿	コミセン葉山	
17	2月12日	金	社会貢献-3 福祉サービス就労	総研	コミセン葉山	
18	2月18日	木	社会貢献-2 私たちの街道ウォーク	総研	コミセン葉山	
19	2月25日	木	社会貢献-1 アンケートについて具体案を話し合う会	総研	コミセン葉山	
20	3月3日	木	社会貢献-4 「健康は腸から」	総研	歴史民族博物館	
21	3月10日	木	社会貢献-5 ボランティアグループへの参加	長寿	歴史民族博物館	
4、基礎-III 福祉						
22	3月17日	木	地域の実態-4 老人クラブの活動	長寿	歴史民族博物館	
23	3月24日	木	生きがい-5 健康で長生きするために ~家庭で出来るスポーツや趣味~	長寿	歴史民族博物館	
24	3月31日	木	福祉の実態-2 市の福祉の現状と課題	長寿	歴史民族博物館	

2015年 栗東100歳大学 1期生 カリキュラム

後半

回	実施予定日	項目	カリキュラム内容	講師担当	場所	備考
25	4月7日	木	運動-4 プロが教える 大奈と楽しく健康ボイスでレニング	長寿	コミセン大宝東	
26	4月14日	木	幸せづくり-1 人間と宗教 // フリートーク	総研	コミセン大宝東	栗東市
5、基礎-IV 地域						
27	4月21日	木	地域の実態-5 記憶絵によるまちづくり	総研	コミセン大宝東	
28	4月28日	木	福祉の実態-6 子育ての現状と課題		コミセン大宝東	栗東市
29	5月6日	金	ボランティア活動 ミュージックセラピーオンタイム		なごやかセンター集會室	
30	5月12日	木	福祉の実態-5 児童福祉の現状	長寿	コミセン大宝東	栗東市
31	5月19日	木	幸せづくり-3 金勝寺と仏教	総研	コミセン大宝東	
32	5月26日	木	地域の実態-1 市の現状と課題	長寿	コミセン大宝東	
6、基礎-V 幸せづくり						
33	6月2日	木	社会貢献-1 地域の役員就任一活動と資金運用		歴史民俗博物館	
34	6月9日	木	地域包括ケア取組一認知症 認知症について		歴史民俗博物館	
35	6月16日	木	幸せづくり-2 覚悟の力	総研	歴史民俗博物館	担当 國松
36	6月23日	木	地域の実態-4 高齢者の福祉の現場			
37	6月30日	木	専門科目一講義と実習 男の料理 一人暮らしの料理		#REF!	宮川
38	7月7日	木	100歳人生/ワークショップ 北川三郎/卒業生の支援	総研	コミセン金勝	
39	7月14日	木	生きがい-3 シルバーの起業	総研	コミセン金勝	宮川
40	7月21日	木			コミセン金勝	
41	7月28日	木	卒業式 特別講演会 第一期 栗東100歳大学卒業 記念講演	総研	さきら	